



nager, pédaler et courir : le Triathlon ... 300% sport !

**Triathlon de Caen**  
**Samedi 2 Octobre 2010**  
**Infos : [www.caentriathlon.fr](http://www.caentriathlon.fr)**

CAEN TRIATHLON vous a proposé durant 2 ans une épreuve contre la montre par équipe, support du Championnat de Normandie.

Pour 2010, nous avons souhaité innover en vous proposant une nouvelle formule : Un challenge par équipe de 5 compétiteurs comprenant 3 étapes :

- 1<sup>ère</sup> manche : Super-sprint avec drafting. Classement effectué sur les 3 premiers de chaque équipe.
- 2<sup>ème</sup> manche : Triathlon relais à 3, où chaque concurrent réalise un triathlon super-sprint. Drafting autorisé.
- 3<sup>ème</sup> manche : Contre la montre par équipe (5 concurrents, classement sur le 3<sup>ème</sup>)

En marge de ce challenge, des individuels, des relais, et des équipes peuvent participer à l'une des épreuves du challenge sans toutefois participer à l'ensemble de la compétition.

De plus, comme chaque année, un triathlon découverte, sera organisé de manière à faire découvrir notre discipline au plus grand nombre.



nager, pédaler et courir: le Triathlon ... 300% sport!

**Triathlon Avenir**  
**Samedi 2 Octobre 2010 - Départ 11h**  
**Infos : [www.caentriathlon.fr](http://www.caentriathlon.fr)**

Nom		Prénom		
Adresse				
Code postal		Ville		
Mail				
Date de naissance		Sexe	H <input type="checkbox"/> Club <input type="checkbox"/>	
Téléphone		F <input type="checkbox"/>		
N° de licence				
Catégorie (Mettre une croix)				
	Poussins	Pupilles	Benjamins	Minimes
	2001&2002	1999&2000	1997&1998	1995&1996

**Pièces à joindre au dossier :**

Pour les licenciés FFTri :

- Photocopie de licence.
- Chèque de 3€ à l'ordre du « Caen Triathlon ».

Non licenciés :

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du triathlon en compétition de moins de 3 mois.
- Chèques de 4€ à l'ordre du « Caen Triathlon ».

Je soussigné.....atteste avoir pris connaissance du règlement de l'épreuve et m'engage à le respecter.

Fait à ....., le.....  
 Signature :

Dossier à envoyer à :

Caen Triathlon, Chez Emmanuel COLIN  
 7 Rue Sophronyme Beaujour  
 14000 Caen.

## Règlement

Pour les épreuves « Triathlon avenir », la réglementation en vigueur est celle de la FFTRI

- Combinaison obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16°
- Pour le vélo, port du casque obligatoire (coque rigide)
- Dossard et bonnet de bain seront fournis par l'organisateur
- Drafting non autorisé pour cette épreuve.

## Programme

Samedi 2 Octobre 2010 – Triathlon de Caen						
	Super Sprint	Poussins- Pupilles	Benjamins- Minimes	Triathlon Relais	Triathlon Découverte	Triathlon CLM par équipes
Natation	300 m	50m	100m	300m	500m	750m
Cyclisme	10 km	1,5km	4km	10km	20km	20km
Course à pied	2,5 km	400m	800m	2,5km	5km	5km
Horaires						
Remise des dossards	A partir de 9h					
Ouverture du parc	9h30	10h30	10h30	11h30	13h30	15h30
Départ	10h	11h00	11h30	12h	14h	16h
Podiums	14h	14h	14h	18h	18h	18h

### AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné(e).....père, mère ou tuteur légal autorise mon fils, ma fille....., à participer au triathlon de CAEN du 2 Octobre 2010. J'autorise les organisateurs à prendre toutes les dispositions en termes de discipline, de soins médicaux en cas de nécessité

Fait à ....., le .....

Signature des 2 parents (ou tuteurs) :



nagez, pédalez et courez : le Triathlon ... 300% sport!

**Triathlon Super sprint**  
**Samedi 2 Octobre 2010 - Départ 10h**  
**Infos : [www.caentriathlon.fr](http://www.caentriathlon.fr)**

Nom		Prénom	
Adresse			
Code postal		Ville	
Mail			
Date de naissance		Sexe	H
Téléphone			F
N° de licence			
Catégorie (Mettre une croix)			
Cadet	Junior	Sénior	
1993&1994	1991&1992	1990 et avant.	

**Pièces à joindre au dossier :**

Pour les licenciés FFTri :

- Photocopie de licence.
- Chèque de 15 € à l'ordre du « Caen Triathlon ».

Non licenciés :

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du triathlon en compétition de moins de 3 mois.
- Chèques de 25 € à l'ordre du « Caen Triathlon ».

Je soussigné.....atteste avoir pris connaissance du règlement de l'épreuve et m'engage à le respecter.

Fait à ....., le.....  
 Signature :

Dossier à envoyer à :

Caen Triathlon, Chez Emmanuel COLIN  
 7 Rue Sophronyme Beaujour  
 14000 Caen.

## Règlement

Pour les épreuves « Triathlon Super-Sprint », la réglementation en vigueur est celle de la FFTRI

- Combinaison obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16°
- Pour le vélo, port du casque obligatoire (coque rigide)
- Dossard et bonnet de bain seront fournis par l'organisateur
- Drafting autorisé pour cette épreuve.

## Programme

Samedi 2 Octobre 2010 – Triathlon de Caen						
	Super Sprint	Poussins- Pupilles	Benjamins- Minimes	Triathlon Relais	Triathlon Découverte	Triathlon CLM par équipes
Natation	300 m	50m	100m	300m	500m	750m
Cyclisme	10 km	1,5km	4km	10km	20km	20km
Course à pied	2,5 km	400m	800m	2,5km	5km	5km
Horaires						
Remise des dossards	A partir de 9h					
Ouverture du parc	9h30	10h30	10h30	11h30	13h30	15h30
Départ	10h	11h00	11h30	12h	14h	16h
Podiums	14h	14h	14h	18h	18h	18h

### AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné(e).....père, mère ou tuteur légal autorise mon fils, ma fille....., à participer au triathlon de CAEN du 2 Octobre 2010. J'autorise les organisateurs à prendre toutes les dispositions en termes de discipline, de soins médicaux en cas de nécessité

Fait à ....., le .....

Signature des 2 parents (ou tuteurs) :



**Triathlon sprint open**  
**Samedi 2 Octobre 2010 - Départ 14h**  
**Infos : [www.caentriathlon.fr](http://www.caentriathlon.fr)**

Nom		Prénom	
Adresse			
Code postal		Ville	
Mail			
Date de naissance		Sexe	H
Téléphone			F
N° de licence			
Catégorie (Mettre une croix)			
Cadet	Junior	Sénior	
1993&1994	1991&1992	1990 et avant.	

**Pièces à joindre au dossier :**

Pour les licenciés FFTri :

- Photocopie de licence.
- Chèque de 13,5 € à l'ordre du « Caen Triathlon ».

Non licenciés :

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du triathlon en compétition de moins de 3 mois.
- Chèques de 15 € à l'ordre du « Caen Triathlon ».

Je soussigné.....atteste avoir pris connaissance du règlement de l'épreuve et m'engage à le respecter.

Fait à ....., le.....  
 Signature :

Dossier à envoyer à :  
 Caen Triathlon, Chez Emmanuel COLIN  
 7 Rue Sophronyme Beaujour  
 14000 Caen.

## Règlement

Pour les épreuves « Triathlon Découverte », la réglementation en vigueur est celle de la FFTRI

- Combinaison obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16°
- Pour le vélo, port du casque obligatoire (coque rigide)
- Dossard et bonnet de bain seront fournis par l'organisateur
- Drafting non autorisé pour cette épreuve.

## Programme

Samedi 2 Octobre 2010 – Triathlon de Caen						
	Super Sprint	Poussins- Pupilles	Benjamins- Minimes	Triathlon Relais	Triathlon Découverte	Triathlon CLM par équipes
Natation	300 m	50m	100m	300m	500m	750m
Cyclisme	10 km	1,5km	4km	10km	20km	20km
Course à pied	2,5 km	400m	800m	2,5km	5km	5km
	Horaires					
Remise des dossards	A partir de 9h					
Ouverture du parc	9h30	10h30	10h30	11h30	13h30	15h30
Départ	10h	11h00	11h30	12h	14h	16h
Podiums	14h	14h	14h	18h	18h	18h

### AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné(e).....père, mère ou tuteur légal autorise mon fils, ma fille....., à participer au triathlon de CAEN du 2 Octobre 2010. J'autorise les organisateurs à prendre toutes les dispositions en termes de discipline, de soins médicaux en cas de nécessité

Fait à ....., le .....

Signature des 2 parents (ou tuteurs) :



nager, pédaler et courir : le Triathlon ... 300% sport!

**Triathlon relais**  
**Samedi 2 Octobre 2010 - Départ 12h**  
**Infos : [www.caentriathlon.fr](http://www.caentriathlon.fr)**

Chaque coureur effectue les 3 disciplines avant de passer le relais à son coéquipier

Société/ Association/ famille/Amis					
Adresse					
Code postal			Ville		
Téléphone			Fax		
Nom et prénom du contact			Mail		
	Nom	Prénom	Sexe (H/F)	Date de naissance	N° de licence
Relais 1					
Relais 2					
Relais 3					

**Pièces à joindre au dossier :**

- Une fiche d'inscription par équipe.

Pour les licenciés FFTri :

- Photocopie de licence.
- Chèque de 25 € par équipe à l'ordre du « Caen Triathlon ».

Non licenciés :

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du triathlon en compétition de moins de 3 mois.
- Chèque de 40 € par équipe à l'ordre du « Caen Triathlon ».

Je soussigné.....atteste avoir pris connaissance du règlement de l'épreuve et m'engage à le respecter.

Fait à ....., le.....  
Signature :

Dossier à envoyer à :  
Caen Triathlon, Chez Emmanuel COLIN  
7 Rue Sophronyme Beaujour  
14000 Caen.

## Règlement

Pour les épreuves « Tri-Relais », la réglementation en vigueur est celle de la FFTRI

- Combinaison obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16°
- Pour le vélo, port du casque obligatoire (coque rigide)
- Dossard et bonnet de bain seront fournis par l'organisateur
- Chaque concurrent doit réaliser les trois épreuves (natation, cyclisme, course à pied) avant de passer le relais à son co-équipier.
- L'ordre de passage des concurrents devra être communiqué avant l'émargement.
- Drafting autorisé pour cette épreuve.
- Tenues identiques pour les trois concurrents du relais.

## Programme

Samedi 2 Octobre 2010 – Triathlon de Caen						
	Super Sprint	Poussins- Pupilles	Benjamins- Minimes	Triathlon Relais	Triathlon Découverte	Triathlon CLM par équipes
Natation	300 m	50m	100m	300m	500m	750m
Cyclisme	10 km	1,5km	4km	10km	20km	20km
Course à pied	2,5 km	400m	800m	2,5km	5km	5km
Horaires						
Remise des dossards	A partir de 9h					
Ouverture du parc	9h30	10h30	10h30	11h30	13h30	15h30
Départ	10h	11h00	11h30	12h	14h	16h
Podiums	14h	14h	14h	18h	18h	18h

### AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné(e).....père, mère ou tuteur légal autorise mon fils, ma fille....., à participer au triathlon de CAEN du 2 Octobre 2010. J'autorise les organisateurs à prendre toutes les dispositions en termes de discipline, de soins médicaux en cas de nécessité

Fait à ....., le .....

Signature des 2 parents (ou tuteurs) :



**Triathlon contre la montre par équipe**  
**Samedi 2 Octobre 2010 - Départ 16h**  
**Infos : [www.caentriathlon.fr](http://www.caentriathlon.fr)**

Equipe/club					
Adresse					
Code postal			Ville		
Téléphone			Fax		
Nom et prénom du contact			Mail		
	Nom	Prénom	Sexe (H/F)	Date de naissance	N° de licence
Coureur 1					
Coureur 2					
Coureur 3					
Coureur 4					
Coureur 5					

**De 3 à 5 coureurs**

**Pièces à joindre au dossier :**

- Une fiche d'inscription par équipe.

Pour les licenciés FFTri :

- Photocopie de licence.
- Chèque de 25 € par équipe à l'ordre du « Caen Triathlon ».

Non licenciés :

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du triathlon en compétition de moins de 3 mois.
- Chèque de 40 € par équipe à l'ordre du « Caen Triathlon ».

Je soussigné.....atteste avoir pris connaissance du règlement de l'épreuve et m'engage à le respecter.

Fait à ....., le.....  
Signature :

Dossier à envoyer à :

Caen Triathlon, Chez Emmanuel COLIN  
7 Rue Sophronyme Beaujour  
14000 Caen.

## Règlement

Pour les épreuves « Triathlon Sprint contre la montre par équipe », la réglementation en vigueur est celle de la FFTRI

- Combinaison obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16°
- Pour le vélo, port du casque obligatoire (coque rigide)
- Dossard et bonnet de bain seront fournis par l'organisateur
- Drafting non autorisé pour cette épreuve.
- Le temps est pris sur l'arrivée du 3<sup>ème</sup> coureur. 3 coureurs minimum doivent franchir ensemble les arrivées et les départs du parc à vélo. Les autres membres de l'équipe sont éliminés.
- Tenues identiques pour l'ensemble des équipiers.

## Programme

Samedi 2 Octobre 2010 – Triathlon de Caen						
	Super Sprint	Poussins- Pupilles	Benjamins- Minimes	Triathlon Relais	Triathlon Découverte	Triathlon CLM par équipes
Natation	300 m	50m	100m	300m	500m	750m
Cyclisme	10 km	1,5km	4km	10km	20km	20km
Course à pied	2,5 km	400m	800m	2,5km	5km	5km
Horaires						
Remise des dossards	A partir de 9h					
Ouverture du parc	9h30	10h30	10h30	11h30	13h30	15h30
Départ	10h	11h00	11h30	12h	14h	16h
Podiums	14h	14h	14h	18h	18h	18h

### AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné(e).....père, mère ou tuteur légal autorise mon fils, ma fille....., à participer au triathlon de CAEN du 2 Octobre 2010. J'autorise les organisateurs à prendre toutes les dispositions en termes de discipline, de soins médicaux en cas de nécessité

Fait à ....., le .....

Signature des 2 parents (ou tuteurs) :



**Challenge par équipe comprenant le super sprint+le  
relais+le CLM**

**Samedi 2 Octobre 2010**

**Infos : [www.caentriathlon.fr](http://www.caentriathlon.fr)**

Equipe/club					
Adresse					
Code postal			Ville		
Téléphone			Fax		
Nom et prénom du contact			Mail		
	Nom	Prénom	Sexe (H/F)	Date de naissance	N° de licence
Coureur 1					
Coureur 2					
Coureur 3					
Coureur 4					
Coureur 5					

**De 3 à 5 coureurs**

**Pièces à joindre au dossier :**

- Une fiche d'inscription par équipe.

Pour les licenciés FFTri :

- Photocopie de licence.
- Chèque de 20 € par équipier à l'ordre du « Caen Triathlon ».

Non licenciés :

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du triathlon en compétition de moins de 3 mois.
- Chèque de 30 € par équipier à l'ordre du « Caen Triathlon ».

Je soussigné.....atteste avoir pris connaissance du règlement de l'épreuve et m'engage à le respecter.

Fait à ....., le.....  
Signature :

Dossier à envoyer à :  
Caen Triathlon, Chez Emmanuel COLIN  
7 Rue Sophronyme Beaujour  
14000 Caen.

## Règlement

Pour les épreuves « Triathlon Super-Sprint »; « Tri-Relais » et « Triathlon Sprint contre la montre par équipe », la réglementation en vigueur est celle de la FFTRI

- Combinaison obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16°
- Pour le vélo, port du casque obligatoire (coque rigide)
- Dossard et bonnet de bain seront fournis par l'organisateur
- La composition et l'ordre de passage du relais devra être communiqué avant

l'émargement.

-Le temps est pris sur l'arrivée du 3<sup>ème</sup> coureur. 3 coureurs minimum doivent franchir ensemble les arrivées et départs du parc à vélo. Les autres membres de l'équipe sont éliminés.

- Tenues identiques pour tous les équipiers

## Programme

Samedi 2 Octobre 2010 – Triathlon de Caen						
	Super Sprint	Poussins-Pupilles	Benjamins-Minimes	Triathlon Relais	Triathlon Découverte	Triathlon CLM par équipes
Natation	300 m	50m	100m	300m	500m	750m
Cyclisme	10 km	1,5km	4km	10km	20km	20km
Course à pied	2,5 km	400m	800m	2,5km	5km	5km
Horaires						
Remise des dossards	A partir de 9h					
Ouverture du parc	9h30	10h30	10h30	11h30	13h30	15h30
Départ	10h	11h00	11h30	12h	14h	16h
Podiums	14h	14h	14h	18h	18h	18h

### AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné(e).....père, mère ou tuteur légal autorise mon fils, ma fille....., à participer au triathlon de CAEN du 2 Octobre 2010. J'autorise les organisateurs à prendre toutes les dispositions en termes de discipline, de soins médicaux en cas de nécessité

Fait à ....., le .....

Signature des 2 parents (ou tuteurs) :